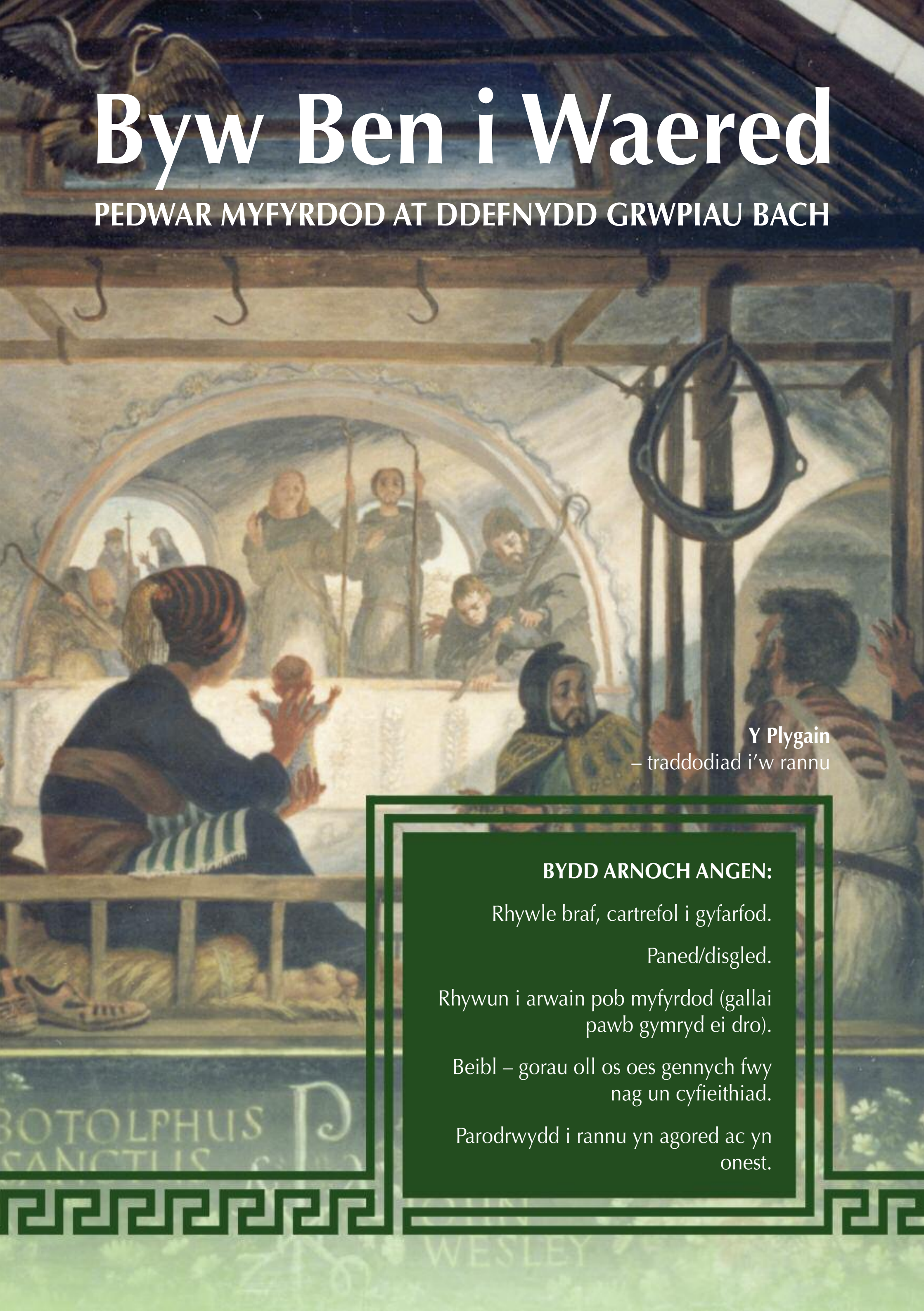
Byw Ben i Waered

PEDWAR MYFYRDOD AT DDEFNYDD GRWPIAU BACH



Y Plygain
– traddodiad i'w rannu

BYDD ARNOCH ANGEN:

Rhywle braf, cartrefol i gyfarfod.

Paned/disgled.

Rhywun i arwain pob myfyrdod (gallai pawb gymryd ei dro).

Beibl – gorau oll os oes gennych fwy nag un cyfieithiad.

Parodrwydd i rannu yn agored ac yn onest.

Sefydlu grŵp bach am y tro cyntaf

Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn credu bod cyfarfod mewn grwpiau bach yn ffordd wych o gefnogi ein gilydd wrth i bawb ohonom ddilyn llwybr y ffydd. Credwn na ddylai neb orfod wynebu'r daith ar ei ben ei hun. Er hynny, sylweddolwn y bydd pobl yn ansicr efallai sut y mae mynd ati i ffurfio grŵp bach, os mai dyma'r tro cyntaf iddynt wneud hyn. I roi ambell awgrym sut i fynd ati, rydym wedi cynhyrchu tair ffilm fer o dan y teitl 'Journeying Together', i'ch helpu i feddwl pam a sut y dylid ffurfio grŵp bach. Gallwch anfon am DVD o'r ffilmiau, yn rhad ac am ddim, drwy anfon e-bost at help@meetpraylove.co.uk neu eu lawrlwytho o wefan CwmniGweddiCaru www.meetpraylove.co.uk ('Starting a Group').

Credwn y gall unrhyw un, gydag ychydig o gymorth, ffurfio ac arwain grŵp bach ac y gall y profiad fod yn un ffrwythlon a hyfryd. Rydym yn argyhoeddedig y bydd eich trafodaethau yn arwain at newid bywydau.

Gobeithio y bydd y pedwar myfyrdod hyn o gymorth i chi – rhowch wybod sut hwyl gawsoch chi, drwy roi adborth ar y wefan. Mae'r wefan yn rhoi:

- Rhagor o ddeunydd ar gyfer trafodaethau mewn grŵp bach, yn rhad ac am ddim
- Cyfle i'ch grŵp chi gysylltu â grwpiau eraill sy'n rhan o gynllun CwmniGweddiCaru
- Cyfle i rannu eich syniadau â grwpiau eraill

Mae aelodau o'r Eglwys Fethodistaidd yn yr Alban yn arloesi gyda chynllun CwmniGweddiCaru fel man cychwyn i grwpiau bach. Gall y grwpiau amrywio'n fawr: rhai yn grwpiau astudiaethau Beiblaidd sydd wedi hen arfer cyfarfod fel rhan ffurfiol o weithgareddau'r capel, a rhai yn ddau neu dri o bobl yn cyfarfod mewn caffi i drafod materion yn ymwneud â ffydd. Mae croeso i bawb.

Sally Robertson

help@meetpraylove.co.uk
www.meetpraylove.co.uk

Mae'n bleser cael eich cyfarch chi i gyd, yma yng Nghymru a thu hwnt, a chael cyfle i ddefnyddio traddodiad y plygain yn sail i'n myfyrdod. Mae'r traddodiad hwn yn gyfarwydd iawn i ni'r Cymry a dyma gyfle yn awr i'w rannu'n ehangach hefyd.

Llawenydd o'r mwyaf i mi fu cael dod i wasanaethu yma yng Nghymru, gan ddysgu'r iaith Gymraeg a dod i adnabod diwylliant Cymru. Yn ystod fy nghyfnod cyntaf yng Nghymru, un o'r capeli ar y gylchdaith oedd Sïon, Lloc, sy'n enwog oherwydd traddodiad y plygain. Byddwn yn codi am bedwar o'r gloch ar fore'r Nadolig er mwyn bod yno. Er imi ddod yn hoff iawn o wasanaeth arbennig y plygain, dydw i ddim yn un o fore-godwyr y byd hwn a byddai'n golygu fy mod yn Byw Ben i Waered am weddill Dydd y Nadolig!

Er hynny, gallaf ddweud yn gwbl ddiffuant ei bod yn werth codi mor fore. Yng ngwasanaeth y plygain y byddai'r Adfent yn tynnu i'w derfyn a'r Nadolig yn dechrau; ceid cyfle i ryfeddu oherwydd i'r baban gael ei eni yn nhywyllwch y nos. Yna gwelid y dydd yn gwawrio a'r tywyllwch yn cilio draw. Gobeithio y daw'r myfyrdodau ar y traddodiad hwn â goleuni i ninnau. Roedd y rhai a sefydlodd y traddodiad yn rhoi sylw dyledus i ddisgwylgarwch yr Adfent yn ogystal ag effaith syfrdanol yr ymgnawdoliad, sy'n troi nid yn unig Dydd y Nadolig ond bywyd yn ei gyfanrwydd â'i ben i waered. Dymunaf bob llawenydd i chi wrth i chi ddarganfod hyn o'r newydd drwy gyfrwng yr astudiaethau hyn. Edrychwn ymlaen at glywed eich ymateb i fyfyrio ar garolau'r plygain. Mae rhai syniadau posibl i'w gweld ar dudalen 16.

Jennie

Y Parchedig Ddr Jennie Hurd
Cadeirydd Synod Cymru Yr Eglwys Fethodistaidd

Cyflwyno Byw ben i waered ...traddodiad y plygain

Mae'r pedair astudiaeth Feiblaidd hyn yn eich gwahodd i fyfyrio ar garolau sy'n perthyn i hen draddodiad Cymreig y plygain. Yn draddodiadol, cynhelir y plygain, sef gwasanaeth o weddïau a charolau, cyn toriad gwawr ar fore'r Nadolig. Daw'r gair plygain o'r Lladin *pulli canto* (sef caniad y ceiliog).

Tarddodd y plygain o offeren ganol nos yr Eglwys Gatholig ganoloesol. Gyda'r Diwygiad Protestannaidd disodlwyd yr offeren honno gan wasanaeth Cymun yn hwyrach yn y bore a chanu carolau yn Gymraeg yn hytrach nag yn Lladin.

Erbyn diwedd y ddeunawfed ganrif, daeth y plygain ar ei ffurf fodern i fodolaeth. Dechreuai'r gwasanaeth rhwng tri a phump o'r gloch y bore a byddai'n para am hyd at bum awr. Byddai llawer o ganhwyllau yn goleuo'r eglwys, pawb yn aml yn dal ei gannwyll ei hun. Peth prin iawn bryd hynny fyddai cynnal gwasanaeth heb iddi fod yn olau dydd a byddai'r canhwyllau llachar yn aml yn gwneud argraff fawr ar bobl. Roedd yn symbol arwyddocaol o ddyfodiad Crist, Goleuni'r Byd.

ⓗ *Depositphotos.com /Boris15*

Ni fyddai'r plygain yn cynnwys pregeth, neu ddim ond pregeth fer, ac yna, yn dilyn gweddïau, disgwylid i'r dynion o bob un o'r teuluoedd oedd yn bresennol gymryd eu tro i ganu carol yn ddigyfeiliant, mewn tri neu bedwar llais yn aml. Ni fyddai neb yn paratoi rhaglen a byddai'r teuluoedd yn dod ymlaen yn eu tro, canu a dychwelyd i'w lleoedd. Ni ddisgwylid cymeradwyaeth gan mai gwasanaeth eglwysig ydoedd. Yn aml iawn byddai rhyw wyth i bedwar ar ddeg o deuluoedd yn bresennol, pob teulu yn cymryd eu tro unwaith neu yn aml ddwywaith, fel bod y gwasanaeth yn cynnwys hyd at ddeg ar hugain o garolau, y cwbl yn Gymraeg a'r cwbl hefyd yn wahanol, gan ei bod yn egwyddor osgoi ail-ganu unrhyw garol. Mewn rhai mannau golygai hyn fod teuluoedd yn ysgrifennu eu carolau eu hunain, gan drosglwyddo'r geiriau o genhedlaeth i genhedlaeth a'u gwarchod yn eiddigeddus. Byddai'r carolau'n cael eu henwi yn aml ar ôl y fferm neu'r teulu a'u hysgrifennodd neu ar ôl yr alaw werin y caent ei chanu arni.

O safbwynt diwinyddol, yr hyn sy'n gwneud carolau'r plygain yn arbennig o werthfawr yw eu bod yn farddoniaeth dda ac yn hynod amrywiol. Canolbwyntio ar stori'r Nadolig a wna rhai ond thema fwy cynhwysfawr sydd i'r rhan fwyaf ohonynt sef iachawdwriaeth. Yn aml iawn ceir delweddau sy'n cyffwrdd ar yr Iawn pan fu farw Crist ar y groes; gelwir am edifeirwch a bywyd duwiol mewn amryw; ac mae digonedd o gyfeiriadau at broffwydoliaethau'r Hen Destament. Mae'r carolau wedi'u gwreiddio'n ddwfn yn yr ysgrythur, fel rheol. Er iddynt fynegi diolchgarwch a llawenydd, mae iddynt swyddogaeth addysgiadol yn ogystal â bod yn fodd i ddathlu a mynegi defosiwn. Mae rhai o'r carolau hwyaf hyd yn oed yn llwyddo i olrhain yr holl hanes o gwymp Adda i lawenydd y nefoedd.

Mae'r pedair carol a ddewiswyd yma yn mynd â ni ar daith sydd yn adlewyrchu thema ddisgwylgar yr Adfent, drwy edrych ar natur yr hwn rydym yn disgwyl amdano pan ddaw Duw yn yr ymgnawdoliad, a sut y mae'n weddus i ninnau ymateb pan ddaw penllanw'r aros. (Ceir manylion y carolau ar ddiwedd y llyfryn hwn.)

Mae'r plygain yn goroesi heddiw mewn sawl man ledled Cymru ond yn fwyaf arbennig yn y Gogledd-ddwyrain, Sir Drefaldwyn a'r gororau. Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn Sïon, Lloc, yn enwog am ei phlygain; mae rhai'n ei galw yn "Gapel y Plygain". Nid yw'n dechrau tan chwech o'r gloch yn awr; mae merched a phlant yn ymuno yn y canu ac mae'r gwasanaeth yn tueddu i fod tipyn yn fyrrach.

Tyfodd traddodiadau eraill o amgylch y plygain, wrth i bobl aros am y gwasanaeth. Mae cofnodion yn dangos bod teuluoedd yn codi am ddau o'r gloch y bore ac yn canu a dawnsio gyda'r delyn nes dyfod amser y plygain, neu yn ymgynnull mewn ffermdai i wneud cyflaith. Mae rysáit i'w gweld ar y diwedd, fel y gallwch chithau wneud cyflaith a'i rannu â'ch grŵp.

Capel y Plygain – Eglwys Fethodistaidd Sïon, Lloc

Sut i ddefnyddio'r astudiaethau

1. Darllenwch y garol yn uchel, heb frysio. Efallai hefyd yr hoffech ddarllen yr adnodau o'r Beibl sy'n cael eu hawgrymu, a darllen mwy nag un cyfieithiad os dymunwch. Bydd cyfle arall i ddarllen yr adnodau yn nes ymlaen, fel rhan o'r astudiaeth. (Os ydych yn gwneud yr astudiaeth ar eich pen eich hun, dylech wneud yr un peth, a darllen yn uchel er mwyn 'clywed' y farddoniaeth a'r stori.)

2. Yna darllenwch y garol eto, i chi eich hun, a nodwch unrhyw beth sy'n ymddangos yn bwysig. Amlygwch unrhyw eiriau neu ymadroddion sy'n ennyn eich diddordeb neu yn eich ysbrydoli.

3. Darllenwch y sylwadau yn y deunydd astudio (ynghyd â'r adnodau o'r Beibl) a dywedwch wrth eich gilydd beth yw eich ymateb cyntaf. Os ydych wedi darllen unrhyw esboniad arall ar y darlleniad o'r Beibl, rhannwch beth rydych wedi'i ddysgu.

4. Trafodwch eich ymateb i'r cwestiynau a ofynnir ar ddiwedd yr astudiaeth.

5. Darllenwch y garol eto a myfyriwch yn dawel am yr hyn sydd wedi gwneud argraff arnoch.

6. Dywedwch wrth eich gilydd beth rydych yn bwriadu ei wneud yn sgil astudio'r garol a'r darlleniad a gweddïwch dros eich gilydd.

Canu'r plygain

Astudiaeth 1 – Am bwy rydym yn aros?

"Ar gyfer heddiw'r bore"

Mae'n debyg mai "Ar gyfer heddiw'r bore" yw'r garol plygain hynaf sydd gennym ynghyd â'r gerddoriaeth sy'n perthyn iddi. Mae'n gyforiog o ddelweddau Beiblaidd ac yn dathlu cyflawni addewidion a gweledigaethau'r Hen Destament yn nyfodiad Iesu. Dro ar ôl tro deuir yn ôl at eiddilwch Iesu wrth iddo ddod yn y cnawd, sydd yn cyferbynnu â'r delweddau amrywiol o'r Duwdod.

Ar gyfer heddiw'r bore,
'n faban bach, 'n faban bach,
y ganwyd gwreiddyn Jesse,
'n faban bach;
y Cadarn ddaeth o Bosra,
y Deddfwr gynt ar Seina
yr Iawn gaed ar Galfaria,
'n faban bach, 'n faban bach,
yn sugno bron Marïa.
'n faban bach.

Caed bywiol ddŵr Eseciel
ar lin Mair, ar lin Mair,
a gwir Feseia Daniel,
ar lin Mair;
caed bachgen doeth Eseia,
'r addewid roed i Adda,
yr Alffa a'r Omega
ar lin Mair, ar lin Mair
mewn côr ym Methlem Jwda,
ar lin Mair.

Am hyn, bechadur, brysia,
fel yr wyt, fel yr wyt,
ymofyn am y noddfa
fel yr wyt;
i ti'r agorwyd ffynnon
a ylch dy glwyfau duon
fel eira gwyn yn Salmon
fel yr wyt, fel yr wyt;
gan hynny tyrd yn brydlon
fel yr wyt.

Ffenestr Cyfarchiad Mair gan John Piper, Eglwys Sant Pedr a Sant Paul, Abington, Northampton Llun ⓗ Stephen Adams

(* Cyfeirir at eira ar Fynydd Salmon yn Salm 68:14. Mynydd yng nghanol gwlad Israel yw Salmon.)

Fel efengyl Mathew, mae'r garol hon yn dechrau gydag achau Iesu, y gwreiddyn o gyff Jesse, gan fynd â ni at y disgrifiad yn Eseia 11:1-5. Yn dilyn hynny cawn gyfres o ddelweddau o'r Hen Destament, lle portreadir Iesu fel y cadarn (Eseia 63:1), y deddfwr (Exodus 34) a'r iawn (Eseia 53:4-5). Byddai'r delweddau hyn yn rhan o gynhysgaeth y genedl Iddewig, a hwythau'n aros am y Meseia addawedig.

Mae'r ail bennill yn dangos dealltwriaeth ddiwinyddol ddofn wrth ddefnyddio delweddau o'r ysgrythurau i ddisgrifio'r baban Iesu: dŵr bywiol Duw (Eseciel 47:12); gwir Feseia neu arweinydd eneiniedig (Daniel 9:25-26); y plentyn a ddaeth i lywodraethu mewn doethineb (Eseia 9:6-7); y gobaith a addawyd pan siaradodd Duw â'r sarff yn Eden (Genesis 3:15); a'r "Alffa ac Omega", "y cyntaf a'r olaf" (e.e. Eseia 44:6 a Datguddiad 1:17).

Yn y trydydd pennill gelwir arnom i ymateb i'r person a ddatguddiwyd yn y delweddau hyn. Fe'n harweinir i'r man lle cawn ninnau gyfarfod â'r Duw ymgnawdoledig.

Darlleniad: Mathew 1: 18-25

Yn y darlleniad cawn wybodaeth ffeithiol am enedigaeth Iesu. Dywedir yn syml iawn beth ddigwyddodd pan anwyd Iesu o Fair Forwyn, ond cyffyrddir hefyd â sawl un o'r themâu a ddaw i'r amlwg yn y garol. Bwriad Mathew oedd profi i'r Iddewon mai Iesu oedd y Meseia disgwyliedig. Trwy gyfrwng yr achau, trwy egluro'r enw Iesu ("Gwaredwr"), a'r syniad fod y Gwaredwr wedi'i eni o forwyn, mae'n datgan bod dyfodiad Iesu yn wir yn cyflawni proffwydoliaethau'r Hen Destament. Yn neilltuol, mae'n cynnig eglurhad ar yr enw arbennig a roddir i Iesu, "Immanuel" ("Duw gyda ni") yn unol â'r hyn a ragfynegwyd gan y proffwyd Eseia (Eseia 7:14).

Wrth inni edrych ymlaen at ddathlu'r Nadolig, mae'r delweddau hyn yn ein cymell i ystyried am bwy rydym yn aros yn ystod yr Adfent ac i gyfarfod â'r Duw ymgnawdoledig drosom ein hunain.

Cwestiynau trafod:

1. Pa un o'r gwahanol ddelweddau o Iesu sydd yn arbennig o arwyddocaol i chi a pham? Pa ddelweddau y byddech chi'n eu defnyddio petaech am ddisgrifio Iesu i rywun arall?
2. Sut y mae'r disgrifiadau o'r Duw ymgnawdoledig yn y garol hon yn ein helpu i ddeall "Immanuel" – "Duw gyda ni" – yn ystod yr Adfent? Sut y gallwn gyfleu wrth bobl o'n hamgylch fod Duw gyda ni?
3. Beth y mae ymateb Joseff i'r digwyddiadau yn y darlleniad o'r Beibl yn ei ddysgu i ni ynglŷn â byw ben i waered?

Astudiaeth 2: Rhyfeddod yr ymgnawdoliad

"Rhyfedd, rhyfedd gan angylion"

Y Geni gan Henry Bird, Capel Charwelton, Swydd Northampton Llun ⓗ Stephen Adams

Y garol hon yw cerdd hwyaf Ann Griffiths, y "danbaid, fendigaid Ann". Mae'n crynhoi'r holl themâu a'r gwrthddywediadau yn ei gwaith. Dwy o'r saith pennill a ddyfynnir yma. Er bod y penillion hyn yn canolbwyntio ar y Geni, mae'r garol yn cwmpasu holl hanes iachawdwriaeth, o'r ymgnawdoliad i'r croeshoelio, yr atgyfodiad a bywyd yng Nghrist.

Rhyfedd, rhyfedd gan angylion,
rhyfeddod mawr yng ngolwg ffydd,
gweld Rhoddwr bod, Cynhaliwr helaeth
a Rheolwr popeth sydd
yn y preseb mewn cadachau
a heb le i roi'i ben i lawr,
eto disglair lu'r gogoniant
yn ei addoli'n Arglwydd mawr.

Diolch byth, a chanmil diolch,
diolch tra bo ynof chwyth,
am fod gwrthrych i'w addoli
a thestun cân a bery byth;
yn fy natur wedi'i demtio
fel y gwaela' o ddynol-ryw,
yn ddyn bach, yn wan, yn ddinerth,
yn anfeidrol, fywiol Dduw.

Dyma yw rhyfeddod yr ymgnawdoliad: yn ein hawr dduaf, mae Duw gyda ni. Nid yn unig y mae'n cydgerdded â ni neu yn ein cario, fel y dywed rhai, ond mae'n un ohonom, wedi'i eni i'n plith "a heb le i roi'i ben i lawr", yn ddiymadferth a gwan ac yn agored i demtasiwn. Dyna pam y canodd yr angylion, a ddisgrifir gan Luc yn ei efengyl, ogoniant i Dduw: am i Dduw yn ei gariad ddod yn rhan o fywyd y ddynolryw, i adnabod ein natur o'r tu mewn fel y gallwn ninnau fyw ben i waered.

Y gwrthddywediad yw fod Duw, creawdwr a rheolwr y bydysawd, sydd yn ddigon mawr i ddal y greadigaeth i gyd yn ei law, yn bresennol yn y baban diymadferth sy'n ddigon bach i gysgu mewn preseb. Ac mae nerth a gras Duw yn cael eu datgelu, nid er gwaethaf diymadferthedd y baban, ond drwyddo.

Darlleniad: Luc 2: 8-19

Yr ymateb i'r ymgnawdoliad ym mhenillion Ann Griffiths yw rhyfeddod, mawl a diolch. Canwn am y rhyfeddod a welwyd, am mai dirgelwch yw dyfodiad Duw yn ddyn – mwyaf yn y byd yr edrychir arno, mwyaf yn y byd yw'r gwrthddywediad: Duw mawr mewn baban bychan; creawdwr a rheolwr y bydysawd yn ddiymadferth ac wedi'i rwymo mewn cadachau. Drwy Iesu Grist, dengys Duw i ni mai trwy ostyngeiddrwydd y ceir bywyd yn ei holl gyflawnder. Ni wnaeth Iesu ddal ei afael mewn mawredd – cymerodd safle'r gwannaf o bawb a chymryd agwedd gwas.

Yr ail ymateb yw mawl a diolch: gallwn ninnau, fel yr angylion, lawenhau oherwydd y rhodd. Gall ein bywydau fod yn llawn diolchgarwch oherwydd fod Duw yn ein caru ac yn ein hadnabod.

Yn draddodiadol, cyfnod o ympryd oedd yr Adfent, i baratoi at y Nadolig. Fel yn y Grawys, bwriad ympryd yr Adfent yw peri inni ganolbwyntio ar ddirgelwch mawr y cariad a ddangosodd Duw at y byd yn Iesu Grist. Paratown i gael ein syfrdanu unwaith yn rhagor wrth ddarganfod bod Duw yn hiraethu am ein gweld yn byw ben i waered: yn rhoi eraill o'n blaenau ni ein hunain ac yn rhoi heibio ein holl bryderon a mwynhau daioni Duw a dywalltir allan er ein mwyn. Mawredd yn cael ei ddatgelu mewn llety gwael; cariad yn cael ei ddatgelu mewn aberth.

Cwestiynau trafod:

1. Sut y gallwch chi ddefnyddio'r Adfent hwn er mwyn ymbaratoi i dderbyn y rhyfeddod iddo ddod "yn ddyn bach, yn wan, yn ddinerth, yn anfeidrol, fywiol Dduw"?

2. Mae'r garol yn sôn am "ganmil diolch", sef yr hyn a roddwn i Dduw am ei rodd i ni yn Iesu. Pa ran y mae diolchgarwch yn ei chwarae yn eich bywyd chi?

3. Mae'r garol yn sôn am Feseia "heb le i roi'i ben i lawr", un sydd "wedi'i demtio", "fel y gwaela' o ddynol-ryw". Beth allwch chi ei wneud yn ystod yr Adfent hwn i ddod â gobaith i'r rhai sy'n cael bywyd yn anodd?

Llun ⓗ Owen Nelson

Astudiaeth 3: Ein hymateb i'r ymgnawdoliad

"O deued pob Cristion"

Cofnodwyd y garol hon gyntaf yng nghasgliad Jane Ellis o emynau, carolau a marwnadau. Pregeth ar gân ydyw i bob pwrpas, sy'n galw arnom i foli Iesu, derbyn ei ras a'i wasanaethu. Casglwyd yr alaw "O Deued Pob Cristion" gan Ruth Lewis ym 1910. Mae'r dôn hon (a adwaenir hefyd fel "Olwen") i'w gweld mewn llawer o lyfrau emynau a chasgliadau o garolau; mae'n un o'n carolau mwyaf adnabyddus, sydd yn agos at ein calonnau fel Cymry.

O deued pob Cristion i Fethlem yr awron,
i weled mor dirion yw'n Duw;
o ddyfnder rhyfeddod, fe drefnodd y Duwdod
dragwyddol gyfamod i fyw:
Daeth Brenin yr hollfyd i oedfa ein hadfyd
er symud ein penyd a'n pwn;
heb le yn y llety, heb aelwyd, heb wely,
Nadolig fel hynny gadd hwn!
Rhown glod i'r Mab bychan, ar liniau Mair wiwlan,
daeth Duwdod mewn Baban i'r byd!
Ei ras, O derbyniwn, ei haeddiant cyhoeddwn,
a throsto ef gweithiwn i gyd.

Tywysog tangnefedd wna'n daear o'r diwedd
yn aelwyd gyfannedd i fyw;
ni fegir cenfigen na chynnwrf na chynnen,
dan goron bydd diben ein Duw.
yn frodyr i'n gilydd, drigolion y gwledydd,
cawn rodio yn hafddydd y nef;
ein disgwyl yn Salem, i ganu yr anthem,
ddechreuwyd ym Methl'em, mae ef.
Rhown glod i'r Mab bychan, ar liniau Mair wiwlan,
daeth Duwdod mewn Baban i'r byd!
Ei ras, O derbyniwn! ei haeddiant cyhoeddwn,
a throsto ef gweithiwn i gyd.

Plygain, Eglwys Llanfihangel-yng-Ngwynfa, tua 1974
Llun ⓗ Tegwyn Roberts

Pan fyddwn yn dathlu'r Nadolig, mae perygl bob amser inni adael i'r stori ddod i ben ar fore'r Nadolig. Mae'r baban yn y preseb, y bugeiliaid wedi ei addoli, yr angylion wedi canu. Mae'n Nadolig, gadewch inni fwyta!

Mae'r ymgnawdoliad – y foment pan gaiff Iesu ei eni, gan ddod â theyrnas Dduw a'i hanfod ef ei hun i'n byd – yn ennyn mawl ac addoliad ynom, ond mae'n gwneud llawer mwy na hynny. Mae llawer yn aros i'w gyflawni o hyd: gwaredigaeth rhag tristwch a phechod, ymwrthod â drygioni, derbyn rhodd Duw, sef gras, i bob un ohonom. Drwy ein gweithredoedd ni y daw tangnefedd i wledydd a chenhedloedd y byd. Ni fydd cynnen mwyach pan fyddwn yn byw yn unol â dysgeidiaeth Iesu; pan fyddwn yn cyd-fyw mewn tangnefedd, daw teyrnas Dduw drwom ni.

Mae hyn yn waith caled ac mae'n golygu ymwrthod â hunanoldeb ac ymestyn allan at eraill. Fel y dywedodd y Santes Teresa o Avila, lleian oedd yn byw yn Sbaen yn yr unfed ganrif ar bymtheg, drwy ein llygaid ni y mae Duw yn edrych yn drugarog ar y byd, ac mae'n rhaid i'n cyrff ni fod ar waith er mwyn dod â thangnefedd i'r byd. Adlewyrchir yr un thema yng ngeiriau'r proffwyd Eseia:

"Dewch, esgynnwn i fynydd yr Arglwydd, i deml Duw Jacob; bydd yn dysgu i ni ei ffyrdd, a byddwn ninnau'n rhodio yn ei lwybrau."

Darlleniad: Eseia 2: 1-5

Mae dyfodiad teyrnas Dduw yn dibynnu ar yr hyn a wnaeth Duw yn yr ymgnawdoliad ac ar ein hymateb ninnau. Wrth inni weld sut y daeth Duw i fyd llawn dioddefaint a phechod trwy gyfrwng genedigaeth, bywyd a marwolaeth Iesu, caiff ein ffyrdd o fyw eu troi ben i waered. Cawn yma batrwm ac ysbrydoliaeth fel y gallwn ymroi i wneud daioni yn y byd: yn ein bywyd personol, yn gymdeithasol, yn economaidd neu'n wleidyddol. Ar fore'r Nadolig, dim ond megis dechrau y mae ein hymateb i ras achubol Duw – nid yw wedi darfod.

Cwestiynau trafod:

1. Petaech yn derbyn anrheg y mae rhywun wedi gwario gormod arni, a fyddai hyn yn peri anhawster i chi?

2. Mewn byd lle rydym yn derbyn gwybodaeth drwy'r amser, a honno'n gwrthddweud yr hyn a glywsom yn barod, sut y dylem benderfynu beth yw'r peth iawn i'w wneud?

3. Mae ymgyrch Cymorth Cristnogol i sicrhau cyfiawnder o safbwynt yr hinsawdd, Miliwn o Ffyrdd, yn ein hannog i weithredu yn awr i newid y byd. Edrychwch ar yr ymgyrch hon, neu ryw ymgyrch arall o'ch dewis, a meddyliwch gyda'ch gilydd beth y gallwch chi ei wneud i weithio tuag at heddwch yn ein byd.

Astudiaeth 4: Ymgnawdoliad Duw er mwyn pawb

"Rhown foliant o'r mwyaf"

Teitl y garol hon yn wreiddiol oedd "Gwahoddiad i foli Crist". Pedair yn unig o'r deuddeg pennill gwreiddiol sy'n cael eu canu gan amlaf yn awr.

Rhown foliant o'r mwyaf
i Dduw y Goruchaf
am roi'i Fab anwylaf
yn blentyn i Fair;
i gymryd ein natur,
a'n dyled a'n dolur,
i'n gwared o'n gwewyr anniwair.

Yn Ddyn fe ddioddefwys,
yn Dduw fe orchfygwys,
yn Geidwad fe gadwys
ein henaid rhag llid;
fe dalodd ein dyled,
adferodd ein colled,
ni chawn ni mwy glywed o'n gofid.

Fe'n gwnaeth ni, blant dynion,
yn ferched, yn feibion,
i'w Dad yn 'tifeddion
o'r deyrnas sydd fry;
i fyw yn ei feddiant,
mewn nefol ogoniant,
er mawrglod a moliant i'r Iesu.

Gwahoddwch y tlodion,
a'r clwyfus a'r cleifion,
a'r gweiniaid a'r gweddwon,
a chroeso i'ch gwledd;
o barch i'r Mesïas
a'n dwg ni i'w deyrnas,
i gadw gŵyl addas heb ddiwedd.

Edrych dros y Fenai tua Chaernarfon
ⓗ Thinkstock UK, rhan o Getty Images, 2014

Golygfa o'r Cymoedd
ⓗ Thinkstock UK, rhan o Getty Images, 2014

Darlleniad: Rhufeiniaid 8: 31-39

Mae'r garol a'r darlleniad o'r Beibl fel ei gilydd yn dweud yn angerddol am gariad Duw a ddangoswyd tuag atom drwy gyfrwng bywyd, marwolaeth ac atgyfodiad ei fab Iesu Grist. Ni all dim ein gwahanu oddi wrth y cariad hwn. Ac eto, mae'r garol a'r darlleniad yn cyffwrdd ar gwestiwn a fynnodd le canolog yn hanes Anghydffurfiaeth yng Nghymru, lle gwelwyd rhaniad rhwng y Methodistiaid Wesleaidd (yr Eglwys Fethodistaidd, bellach) a'r Methodistiaid Calfinaidd (Eglwys Bresbyteraidd Cymru yn ein dyddiau ni). O'i roi yn syml, pwy y mae Crist yn ei achub? Neu, mewn geiriau eraill: Pwy fydd yn cyrraedd y nefoedd a phwy sydd heb obaith?

Yn adnod 33 sonnir am etholedigion Duw. Yr hyn sy'n aneglur yw ai carfan benodol o bobl sydd yma ynteu pawb. A yw Duw yn dewis rhai ynteu'n dewis pawb? I'r rhai a ddilynai ddysgeidiaeth ddiwinyddol John Calvin, yr ateb yw mai rhai pobl yn unig sydd wedi'u rhagordeinio i'w hachub ac ymhlyg yn hynny y mae'r gred fod eraill wedi'u rhagordeinio i golledigaeth, cael eu gwahanu yn dragwyddol oddi wrth gariad Duw neu uffern mewn geiriau eraill. Mae'n amheus a oedd Calvin mewn gwirionedd yn dysgu'r ddysgeidiaeth erchyll hon ond yn sicr fe'i pregethwyd yn y modd hwn yn ddiweddarach gan lawer o'i ddilynwyr, y Calfiniaid.

Roedd y syniad Calfinaidd am ragordeiniad yn gyffredin ymhlith efengylwyr ymneilltuol ac Anglicanaidd yn y ddeunawfed ganrif a'r bedwaredd ganrif ar bymtheg ond fe'i gwrthodwyd yn llwyr gan John a Charles Wesley, sylfaenwyr yr Eglwys Fethodistaidd. Yn hytrach, dysgent fod cariad achubol Duw i bawb am fod gras ar gael i bawb. Pwysleisiodd John Wesley yn enwedig bwysigrwydd yr hyn a alwai yn "ras rhagflaenol" – gras Duw sydd ar waith ynom cyn inni hyd yn oed fod yn ymwybodol ohono. Y gras hwn sydd yn agor y ffordd inni ymateb i gariad Duw. Byddai John Wesley'n disgrifio hyn fel cael ein deffro i sylweddoli ein cyflwr pechadurus a'n galluogi felly i ymateb i'r efengyl drwy ffydd. Mae hyn yn cael ei grynhoi yn nysgeidiaeth draddodiadol yr Eglwys Fethodistaidd "Mae ar bawb angen cael ei achub, gall pawb gael ei achub, gall pawb wybod ei fod wedi'i achub, gall pawb gael ei achub i'r eithaf."

Er i'r garol gael ei hysgrifennu ganrif cyn dyddiau John Wesley, mae adlais o'r pwyslais hwn yn y cyfeiriad atom "ni, blant dynion, yn ferched, yn feibion" – mae arnom i gyd, bawb ohonom, angen cariad Duw. Mae'r wledd yn golygu gwledd y Nadolig a hefyd y wledd nefol, a baratowyd ar gyfer yr holl ddynolryw. Gallai olygu rhannu cyflaith y Plygain â'n gilydd yn awr, hefyd!

Cwestiynau trafod:

1. Rhannwch â'r grŵp eich stori eich hun am "ras rhagflaenol". Sut y daethoch chi yn ymwybodol o'r angen am gariad Duw?

2. Trafodwch sut y mae'r syniad o "iechydwriaeth i bawb" yn berthnasol i gymdeithas aml-ffydd. Ai trwy Grist y mae'r unig ffordd at Dduw?

3. Mae'r wledd yn y garol yn wledd real ac ysbrydol. Trafodwch beth allwch chi ei wneud fel grŵp i wahodd eraill, yn enwedig y tlawd a'r anghenus, a'u croesawu i'r wledd.

Y carolau

Astudiaeth 1: Ar gyfer heddiw'r bore

Eos Iâl (Dafydd Hughes,1794-1862)
Tôn: Ar gyfer heddiw'r bore

Astudiaeth 2: Rhyfedd, rhyfedd gan angylion

Ann Griffiths (1776-1805)
Tôn: Penderyn

Astudiaeth 3: O deued pob Cristion

Jane Ellis (1779-1841)
Tôn: O deued pob Cristion / Olwen

Astudiaeth 4: Rhown foliant o'r mwyaf

Rhys Prichard (1579-1644)
Tôn: Gŵyl

Cyflaith

Rysáit draddodiadol yw hon o Sir Drefaldwyn. Mae'r cyflaith yn cael ei dynnu tra bydd yn dal yn boeth. Os yw'n well gennych, gallwch adael iddo oeri rhywfaint ac yna ei dorri'n sgwariau.

Tri phwys o siwgr brown meddal
Hanner pwys o ymenyn hallt (ac ychydig mwy ar gyfer iro)
Sudd un lemon
Pedair owns hylifol o ddŵr berwedig

Rhoi'r siwgr a'r dŵr berwedig mewn sosban ddur fawr, ar wres isel. Dal i'w troi nes bydd y siwgr wedi toddi (tuag ugain munud). Codi'r sosban oddi ar y tân, ychwanegu sudd y lemon a'r ymenyn at y siwgr a'u troi. Berwi'r cymysgedd yn gyflym am chwarter awr arall heb ei droi.

I weld a yw'r cyflaith yn barod, gollwng ychydig bach o'r cymysgedd oddi ar lwy de i jwg o ddŵr. Os bydd yn caledu ar unwaith, mae'r cyflaith yn barod. Arllwys y cymysgedd i dun pobi mawr, fflat sydd wedi'i iro ymlaen llaw. Tra bydd yn dal yn boeth, iro'r bysedd ag ymenyn a thynnu'r cyflaith yn rhaffau hir. Torri'r rhain yn ddarnau.

Efallai yr hoffech drefnu i fynd i blygain neu hyd yn oed gynnal eich plygain eich hun os nad oes un yn eich ardal. Bydd angen ystyried ble i'w gynnal ac am faint o'r gloch. Ystyriwch hefyd pwy y gellid eu gwadd os ydych am sicrhau dilyniant o garolau. Neu efallai yr hoffech ystyried cynnal gwasanaeth yn seiliedig ar garolau'r plygain ble gallwch ganu'r carolau fel cynulleidfa a defnyddio'r astudiaethau hyn yn sail i fyfyrdodau.

Cofiwch am y pwyslais ar letygarwch o fewn y traddodiad hwn. Byddai'n bosibl trefnu lluniaeth neu wneud cyflaith i'w rannu.

Gallwch ddarganfod mwy am draddodiad y plygain ar-lein. Mae llawer o wybodaeth i'w chael ar wefan Amgueddfa Genedlaethol Cymru lle gwelir addasiad o ran o Welsh Folk Customs gan Trefor M. Owen (Caerdydd, 1959) **www.amgueddfacymru.ac.uk**

Gallwch lawrlwytho'r llyfryn hwn AM DDIM neu archebu rhagor o gopïau ar **www.meetpraylove.co.uk**; **www.synodcymru.org.uk**; neu **www.methodistwales.org.uk**

Cynhyrchwyd gan Fforymau Dysgu a Datblygu Eglwys Fethodistaidd yr Alban a Shetland (SC0380098) a'r Eglwys Fethodistaidd yng Nghymru. Hydref 2014.

ⓗ *Depositphotos.com/Boris15*